Bab

4 Permainan dan Olahraga (Bela Diri Pencak Silat)

Sumber: *www.wordpress.com,* 2009

Gambar 4.1 Pencak silat merupakan olahraga asli Indonesia.

Di antara kalian adakah yang menyukai olahraga bela diri pencak silat? Tahukah kalian dari manakah asal olahraga pencak silat? Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Masyarakat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Hal tersebut dikarenakan pada saat itu manusia harus menghadapi alam yang keras seperti melawan binatang buas dan sebagainya, sehingga sampai akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Kata Kunci

pencak silat, tangkisan tangan, tangkisan kaki, pukulan dan tendangan, peraturan pertandingan pencak silat, pesilat

Di kelas VII kalian telah mempelajari beberapa teknik dasar dalam olahraga bela diri pencak silat. Diantaranya adalah teknik dasar pukulan, tendangan, dan elakan. Nah, di kelas VIII ini kalian akan mempelajari beberapa teknik dasar yang lain yaitu teknik dasar tangkisan dan beberapa latihan pembelajarannya serta aturan main dalam pertandingan pencak silat. Setelah mempelajari Bab ini, kalian diharapkan mampu melakukan teknik dasar tangkisan dan beberapa latihan pembelajarannya serta memahami aturan main dalam pertandingan pencak silat.

A. Teknik Dasar Tangkisan

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:
1. mempraktikkan teknik dasar tangkisan tangan pada olahraga pencak silat, dan
2. mempraktikkan teknik dasar tangkisan kaki pada olahraga pencak silat.

Menurut Johansyah Lubis (2004 : 7) teknik dasar pencak silat merupakan suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai suatu kesatuan yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Adapun teknik dasar tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh. Berikut ini teknik dasar tangkisan tangan dan tangkisan kaki pada pencak silat yang dapat dipraktikkan siswa dengan nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan, dan rasa percaya diri.

1. Tangkisan Tangan

Tangkisan tangan adalah teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan menggunakan tangan. Dilihat dari arah dan bentuk serangan, tangkisan dapat divariasikan pada posisi tinggi, rendah, dengan tangan mengepal atau terbuka dengan arah dalam atau luar.

Berikut ini macam-macam tangkisan tangan yang dapat dipraktikkan siswa.

a. Tangkisan Satu Tangan

1) Tangkisan luar
2) Tangkisan dalam
3) Tangkisan atas
4) Tangkisan bawah

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.2 Tangkisan satu tangan.

b. Tangkisan Dua Tangan

1) Tangkisan sejajar dua tangan atas
2) Tangkisan belah (tinggi dan rendah)
3) Tangkisan silang (tinggi dan rendah)
4) Tangkisan buang samping

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.3 Tangkisan dua tangan.

c. Tangkisan Siku

1) Tangkisan siku dalam
2) Tangkisan siku luar

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.4 Tangkisan siku.

2. Tangkisan Kaki

a. Tangkisan tutup samping
b. Tangkisan tutup depan
c. Tangkisan tutup buang luar
d. Tangkisan busur luar/dalam

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.5 Teknik dasar tangkisan kaki.

B. Beberapa Latihan Pembelajaran Teknik Dasar Tangkisan

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. mempraktikkan latihan variasi teknik dasar tangkisan yang dilakukan perorangan, dan
2. mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar tangkisan yang dilakukan secara berpasangan.

Beberapa teknik dasar dalam olahraga bela diri pencak silat yang telah kalian pelajari dapat kalian praktikkan dengan cara berlatih secara perorangan maupun secara berpasangan. Berikut ini beberapa variasi dan kombinasi teknik dasar dalam pencak silat yang dapat dilakukan siswa dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan, dan percaya diri.

1. Teknik Dasar Tangkisan yang Dilakukan Perorangan

a. Latihan 1

Melakukan teknik dasar tangkisan satu lengan. Latihan ini dapat dipraktikkan oleh siswa dengan cara berikut ini.

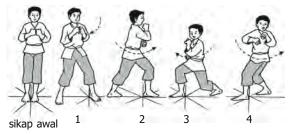
1) Sikap awal
2) Gerakan ke-1, melakukan tangkisan dalam.
3) Gerakan ke-2, melakukan tangkisan luar.
4) Gerakan ke-3, melakukan tangkisan atas.
5) Gerakan ke-4, melakukan tangkisan bawah.
6) Kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.6 Latihan perorangan tangkisan satu lengan.

b. Latihan 2

Melakukan teknik dasar tangkisan siku. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Sikap awal.
2) Gerakan ke-1, melakukantangkisan siku luar tinggi.
3) Gerakan ke-2,tangkisan siku dalam tinggi.
4) Gerakan ke-3, tangkisan siku dalam rendah.
5) Gerakan ke-4, tangkisan siku luar rendah.
6) Kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.7 Latihan perorangan tangkisan siku.

c. Latihan 3

Melakukan teknik dasar tangkisan kaki. Berikut ini siswa dapat melakukannya.

1) Sikap awal.
2) Gerakan ke-1, melakukan tangkisan tutup depan.
3) Gerakan ke-2, melakukan tangkisan tutup samping.
4) Gerakan ke-3, melakukan tangkisan buang luar.
5) Gerakan ke-4, melakukan tangkisan busur luar atau dalam.
6) Kembali pada sikap awal.

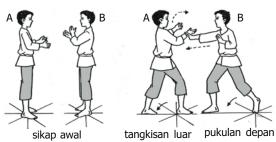
Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.8 Latihan perorangan tangkisan kaki.

2. Teknik Dasar Tangkisan yang Dilakukan secara Berpasangan

a. Latihan 1

Melakukan tangkisan luar dan pukulan depan (tebak). Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

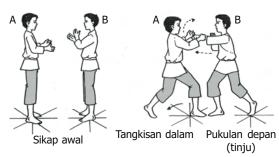
1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan pukulan depan (tebak) ke arah A.
3) A melakukan tangkisan luar.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.9 Tangkisan luar dan pukulan depan.

4) Latihan dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya kembali pada sikap awal.

b. Latihan 2

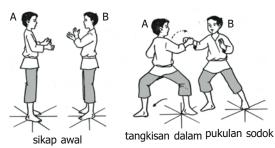
Melakukan tangkisan dalam dan pukulan depan (tinju). Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukanlah sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan pukulan depan (tebak) ke arah A.
3) A melakukan gerak tangkisan dalam.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantingan.
5) Setelah melakukannya lalu kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.10 Tangkisan dalam dan pukulan depan.

c. Latihan 3

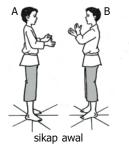
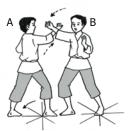
Melakukan tangkisan dalam dan pukulan bawah (sodok). Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukanlah sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan pukulan bawah (sodok) ke arah A.
3) A melakukan gerak tangkisan dalam.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya lalu kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.11 Tangkisan dalam dan pukulan sodok.

d. Latihan 4

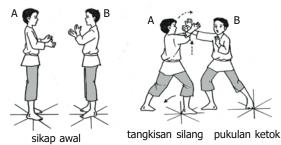
Melakukan tangkisan atas dan pukulan pedang atas. Latihan tersebut dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukanlah sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan pukulan pedang atas ke arah A.
3) A melakukan tangkisan atas.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya lalu kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.12 Tangkisan atas dan pukulan pedang atas.

e. Latihan 5

Melakukan tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

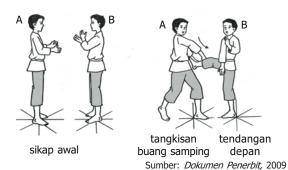
1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan pukulan ketok ke arah A.
3) A melakukan tangkisan silang tinggi.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.13 Tangkisan silang tinggi dan pukulan ketok.

f. Latihan 6

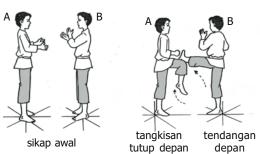
Melakukan tangkisan buang samping dan tendangan depan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan tendangan depan ke arah A.
3) A melakukan tangkisan buang samping.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.14 Tangkisan buang samping dan tendangan depan.

g. Latihan 7

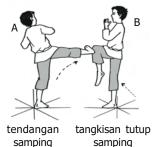
Melakukan tangkisan dengan kaki tutup depan dan tendangan depan. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
2) B melakukan tendangan depan ke arah A.
3) A melakukan tangkisan kaki tutup depan.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009

Gambar 4.15 Tangkisan tutup depan dan tendangan depan.

h. Latihan 8

Melakukan tangkisan dengan kaki tutup samping dan tendangan samping. Latihan ini dapat dipraktikkan siswa dengan cara berikut ini.

1) Lakukan sikap awal berhadapan (A dan B).
2) A melakukan tendangan samping ke arah B.
3) B melakukan tangkisan menggunakan kaki tutup samping.
4) Latihan ini dilakukan secara bergantian.
5) Setelah melakukannya kembali pada sikap awal.

Sumber: *Dokumen Penerbit,* 2009
Gambar 4.16 Tangkisan kaki tutup samping dan tendangan samping.

C. Peraturan Pertandingan Pencak Silat

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat:

1. memahami ketentuan pertandingan pencak silat kategori tanding,
2. memahami ketentuan penilaian dalam pertandingan pencak silat,
3. memahami ketentuan kemenangan dalam pertandingan pencak silat, dan
4. memahami ketentuan hukum pada pesilat pertandingan pencak silat.

Dalam pertandingan pencak silat, tidak semua teknik dasar yang telah dipelajari digunakan dan dimainkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan kategori yang dipertandingkan. Olahraga pencak silat dipertandingkan dalam beberapa kategori yaitu kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu. Berikut ini kalian akan mempelajari peraturan pertandingan pencak silat kategori tanding.

1. Ketentuan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding

a. Ketentuan Pertandingan

Menurut Johansyah Lubis (2004 : 35), kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda, keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak, mengenakan sasaran atau menyerang, dan menjatuhkan lawan dengan menerapkan kaidah-kaidah pencak silat dan mematuhi larangan-larangan yang ditentukan.

Kaidah-kaidah dalam pencak silat adalah bahwa dalam mencapai prestasi teknik, seorang pesilat harus mengembangkan pola bertanding yang dimulai dari sikap pasang, pola langkah, serta mengukur jarak terhadap lawan dan koordinasi dalam melakukan serangan atau pembelaan serta kembali ke sikap pasang.

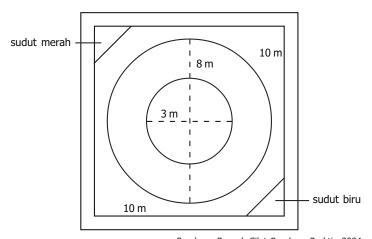
b. Waktu Pertandingan

Pertandingan dilakukan dengan tiga babak, dengan masing-masing babak selama 2 menit dengan istirahat antarbabak 1 menit.

c. Wasit dan Juri

Pertandingan pencak silat dipimpin oleh satu wasit dan 5 juri.

d. Gelanggang Pertandingan

Gelanggang yang digunakan adalah matras tebal maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, berukuran 10 x 10 m dengan warna dasar hijau dan bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 meter. Pada tengah-tengah dibuat lingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 5 cm, dengan sudut merah dan biru, serta sudut netral.

Sumber: *Pencak Silat Panduan Praktis,* 2004

Gambar 4.17 Gelanggang pertandingan pencak silat.

e. Sasaran

Sasaran yang dapat dijadikan sasaran sah dan bernilai adalah “togok” yaitu bagian tubuh kecuali leher ke atas dan dari pusat ke kemaluan yang meliputi dada, perut (perut ke atas), rusuk kanan dan kiri, serta punggung atau belakang badan. Bagian tungkai dan lengan dapat dijadikan sasaran serangan dalam usaha menjatuhkan lawan tetapi tidak mempunyai nilai sebagai sasaran perkenaan.

f. Pembagian Kelas dalam Pertandingan Pencak Silat

Pembagian kelas untuk kategori tanding didasarkan pada berat badan dengan penggolongan menurut umur dan jenis kelamin.

Berikut ini ketentuan pembagian kelas dalam pertandingan pencak silat menurut IPSI.

1) Menurut umur

Penggolongan pertandingan pencak silat menurut umur dan untuk semua kategori.

a) Pertandingan golongan usia dini untuk Putra dan Putri, berumur di atas 9 tahun s/d 12 tahun.

b) Pertandingan golongan pra remaja untuk Putra dan Putri, berumur di atas 12 tahun s/d 14 tahun.

c) Pertandingan golongan remaja untuk Putra dan Putri, berumur di atas 14 s/d 17 tahun.

d) Pertandingan golongan dewasa untuk Putra dan Putri, berumur di atas 17 tahun s/d 35 tahun.

Kebenaran tentang umur pesilat yang mengikuti pertandingan, dibuktikan dengan menunjukkan akte kelahiran atau ijazah atau paspor asli atau dengan fotokopi yang sudah dilegalisir.

2) Menurut berat badan

Menurut berat badannya pertandingan pencak silat kategori tanding dibedakan menjadi beberapa kelas berikut ini.

a) Pembagian kelas pertandingan usia dini untuk putra/putri.
Kelas A 26 kg s/d 27 kg
Kelas B di atas 27 kg s/d 28 kg
Kelas C di atas 28 kg s/d 29 kg
Kelas D di atas 29 kg s/d 30 kg
Kelas E di atas 30 kg s/d 31 kg
Kelas F di atas 31 kg s/d 32 kg
Kelas G di atas 32 kg s/d 33 kg
Kelas H di atas 33 kg s/d 34 kg

b) Pembagian kelas pertandingan untuk pra remaja putra/putri.
Kelas A 28 kg s/d 30 kg
Kelas B di atas 30 kg s/d 32 kg
Kelas C di atas 32 kg s/d 34 kg
Kelas D di atas 34 kg s/d 36 kg
Kelas E di atas 36 kg s/d 38 kg
Kelas F di atas 38 kg s/d 40 kg
Kelas G di atas 40 kg s/d 42 kg
Kelas H di atas 42 kg s/d 44 kg
Kelas I di atas 44 kg s/d 46 kg
Demikian seterusnya dengan selisih 3 kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk putra dan 8 kelas untuk putri.

c) Pembagian kelas pertandingan untuk kategori remaja putra/putri.
Kelas A 39 kg s/d 42 kg
Kelas B di atas 42 kg s/d 45 kg
Kelas C di atas 45 kg s/d 48 kg
Kelas D di atas 48 kg s/d 51 kg
Kelas E di atas 51 kg s/d 54 kg
Kelas F di atas 54 kg s/d 57 kg
Kelas G di atas 57 kg s/d 60 kg
Kelas H di atas 60 kg s/d 63 kg
Kelas I di atas 63 kg s/d 66 kg
Demikian seterusnya dengan selisih 3 (tiga) kg sebanyak-banyaknya 12 kelas untuk putra dan 8 kelas untuk putri.

b) Pembagian kelas pertandingan untuk kategori dewasa
1) Tanding putra
Kelas A 45 kg s/d 50 kg
Kelas B di atas 50 kg s/d 55 kg
Kelas C di atas 55 kg s/d 60 kg
Kelas D di atas 60 kg s/d 65 kg
Kelas E di atas 65 kg s/d 70 kg
Kelas F di atas 70 kg s/d 75 kg
Kelas G di atas 75 kg s/d 80 kg
Kelas H di atas 80 kg s/d 85 kg
Kelas I di atas 85 kg s/d 90 kg
Kelas J di atas 90 kg s/d 95 kg
Kelas Bebas di atas 95 kg s/d 110 kg
2) Tanding putri
Kelas A 45 kg s/d 50 kg
Kelas B di atas 50 kg s/d 55 kg
Kelas C di atas 55 kg s/d 60 kg
Kelas D di atas 60 kg s/d 65 kg
Kelas E di atas 65 kg s/d 70 kg
Kelas F di atas 70 kg s/d 75 kg
Kelas Bebas di atas 75 kg s/d 90 kg
(Khusus untuk pertandingan *single event*)

2. Ketentuan Penilaian dalam Pertandingan Pencak Silat

Penilaian yang diperkenankan adalah nilai prestasi teknik berikut ini.

a. Nilai 1
Serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan.

b. Nilai 1 + 1
   Tangkisan, hindaran, atau elakan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran.
c. Nilai 2
   Serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran, atau elakan lawan.
d. Nilai 1 + 2
   Tangkisan, hindaran, atau elakan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran.
e. Nilai 3
   Teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.
f. Nilai 1 + 3
   Tangkisan, hindaran, elakan, atau tangkapan yang berhasil memusnahkan serangan lawan, disusul langsung oleh serangan dengan teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.

3. Ketentuan-ketentuan Kemenangan dalam Pertandingan Pencak Silat

Dalam pertandingan pencak silat nilai kemenangan diberikan berdasarkan enam cara berikut ini.

a. Menang Angka

1) Apabila jumlah juri yang menentukan menang atas seseorang lebih banyak daripada lawan, penentuan kemenangan dilaksanakan oleh masing-masing juri tersebut.
2) Apabila terjadi hasil nilai yang sama, pemenangnya ditentukan berdasarkan pesilat yang paling sedikit mendapatkan hukuman.
3) Apabila hasilnya masih sama, pemenangnya adalah pesilat yang mengumpulkan nilai prestasi teknik tertinggi (paling banyak). Pada dasarnya nilai 1 + 2 adalah lebih tinggi dari nilai 2 saja.
4) Apabila hasilnya masih sama, maka pertandingan tersebut ditambah satu babak lagi.
5) Apabila hasilnya masih sama, tidak perlu diadakan penimbangan ulang, namun dilihat dari hasil penimbangan berat badan 15 menit sebelum pertandingan. Pesilat yang lebih ringan timbangannya dinyatakan sebagai pemenang.
6) Apabila hasilnya tetap sama, maka diadakan undian oleh ketua pertandingan yang disaksikan oleh kedua manajer tim.
7) Bila hasilnya tetap sama, maka diadakan undian oleh ketua pertandingan yang disaksikan oleh delegasi teknik dan kedua manajer tim.
8) Hasil penilaian juri diumumkan pada papan nilai setelah babak terakhir atau penentuan kemenangan selesai dilaksanakan.

b. Menang Teknik

Menang teknik dapat terjadi karena sebab-sebab berikut ini.

1) Karena lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas permintaan pesilat sendiri atau mengundurkan diri.
2) Karena keputusan dokter pertandingan.
3) Atas permintaan pendamping pesilat.
4) Atas keputusan wasit.

c. Menang Mutlak

Penentuan menang mutlak ialah jika lawan jatuh karena serangan yang sah dan tidak dapat segera bangkit dan atau nanar setelah hitungan wasit ke-10 serta tidak dapat berdiri tegak dengan sikap pasang.

d. Menang WMP (Wasit Menghentikan Pertandingan)

Kemenangan ini terjadi karena pertandingan tidak seimbang.

e. Menang Undur Diri

Kemenangan ini terjadi karena lawan tidak muncul di gelanggang (*walk over*).

f. Menang Diskualifikasi

Menang diskualifikasi dapat terjadi karena beberapa sebab berikut ini.

1) Lawan mendapat peringatan III setelah peringatan II.
2) Lawan melakukan pelanggaran berat yang diberikan hukuman langsung diskualifikasi.
3) Lawan melakukan pelanggaran tingkat I, dan lawan cedera tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.
4) Penimbangan ulang berat badan tidak sesuai dengan ketentuan.

4. Ketentuan Hukum kepada Pesilat

Dalam pertandingan pencak silat terdapat beberapa bentuk hukuman yang diberikan kepada peserta karena beberapa faktor. Berikut ini bentuk-bentuk hukuman yang diberikan.

a. Teguran, diberikan apabila pesilat melakukan pelanggaran ringan yang meliputi berikut ini.
   1) Teguran I, nilai dikurangi satu (1)
   2) Teguran II, nilai dikurangi dua (2)

   Teguran berlaku untuk 1 babak saja.
b. Peringatan I, diberikan apabila pesilat mendapat teguran ke-3 dalam satu babak akibat pelanggaran ringan. Peringatan ini dikurangi 5 (lima).
c. Peringatan II, diberikan apabila pesilat mendapat peringatan I, peringatan II, dalam babak yang sama dan nilai dikurangi 10 (sepuluh).
d. Peringatan III diberikan bila pesilat kembali mendapat peringatan II dan langsung dinyatakan diskualifikasi. Peringatan III harus dinyatakan oleh wasit

e. Diskualifikasi, diberikan apabila pesilat melakukan hal-hal berikut ini.
   1) Mendapat peringatan setelah peringatan II.
   2) Melakukan pelanggaran berat yang didorong unsur kesengajaan yang bertentangan dengan norma keolahragaan.
   3) Melakukan pelanggaran tingkat pertama dan lawan cedera tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan.
   4) Setelah penimbangan 15 menit sebelum pertandingan, berat badannya tidak sesuai dengan yang diikuti.
   5) Pesilat terkena doping.

Demikian beberapa peraturan dalam pertandingan pencak silat yang memiliki perbedaan dengan olahraga bela diri lain.

Informasi & Tips

☆ Melakukan kesiapan mental dan fisik dengan melakukan pemanasan yang cukup sebelum latihan.
☆ Lakukan latihan gerakan-gerakan teknik dasar dalam pencak silat secara perlahan dari gerakan yang mudah ke yang sulit.
☆ Usahakan latihan pembelajaran dilakukan dengan seorang pendamping, secara berpasangan atau berkelompok sehingga dapat saling mengoreksi kesalahan.
☆ Untuk latihan gerakan-gerakan yang dilakukan secara berpasangan harus dilakukan hati-hati sehingga tidak mencederai lawan.

Info Khusus

Pencak silat telah berkembang pesat selama abad ke-20 dan telah menjadi olahraga kompetisi di bawah penguasaan dan peraturan Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa atau *The International Pencak Silat Federation*). Pencak silat diperkenalkan pertama kali sebagai bagian program pertunjukan tingkat internasional pada Asian Games di Busan, Korea Selatan pada tahun 2002. Persilat mempromosikan pencak silat sebagai kompetisi olahraga internasional dan masuk menjadi olahraga Olimpiade.

Rangkuman

☆ Pencak silat adalah seni bela diri yang berasal dari Indonesia yang diwariskan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi.

- ☆ Pencak silat berasal dari kata "pencak" yang berarti gerak dasar bela diri yang menitikberatkan pada aktivitas jasmani, serta kata "silat" yang berarti seni bela diri yang bersumber pada kesempurnaan jiwa untuk menghindarkan diri dari segala ancaman.
- ☆ Teknik dasar pencak silat merupakan suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai empat aspek sebagai suatu kesatuan yang meliputi aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya.
- ☆ Teknik dasar tangkisan adalah suatu teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh.
- ☆ Tangkisan tangan adalah teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan menggunakan tangan.
- ☆ Macam-macam tangkisan meliputi tangkisan tangan dan tangkisan kaki. Tangkisan tangan terdiri atas tangkisan satu tangan, tangkisan dua tangan, dan tangkisan siku.
- ☆ Beberapa teknik dasar dalam olahraga bela diri pencak silat dapat dipelajari dengan melakukan beberapa latihan teknik dasar atau berlatih mengombinasikan beberapa teknik dasar.
- ☆ Pencak silat dipertandingkan dalam beberapa kategori yaitu kategori tanding, tunggal, ganda, dan regu.
- ☆ Pertandingan pencak silat kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda.
- ☆ Peraturan dalam pertandingan pencak silat memiliki karakteristik yang khas yang berbeda dengan olahraga bela diri yang lain.

Evaluasi Bab 4

Tugas Mandiri

A. Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Selain aspek olahraga, pencak silat juga memuat aspek-aspek berikut ini, kecuali ... .
   a. mental spiritual
   b. bela diri
   c. seni budaya
   d. kekerasan

2. Bela diri pencak silat berasal dari negara ... .
   a. Malaysia
   b. Jepang
   c. Indonesia
   d. Cina
3. Teknik belaan untuk menggagalkan serangan lawan dengan menggunakan tangan, kaki, dan tubuh dinamakan teknik dasar ... .
   a. kuda-kuda
   b. tangkisan
   c. pukulan
   d. hindaran
4. Tangkisan tangan dibedakan menjadi tiga macam, kecuali ... .
   a. tangkisan satu tangan
   b. tangkisan dua tangan
   c. tangkisan siku
   d. tangkisan dalam
5. Pukulan atau tendangan dapat diantisipasi dengan ... .
   a. elakan
   b. pukulan
   c. tendangan
   d. tangkisan
6. Posisi kedua tangan yang benar saat melakukan teknik dasar tangkisan kaki tutup depan adalah ... .
   a. di atas paha dan lutut
   b. di bawah paha dan lutut
   c. di samping pinggang
   d. di belakang badan
7. Arah gerak lengan yang benar saat melakukan teknik dasar tangkisan luar adalah ... .
   a. ke depan badan
   b. ke samping badan
   c. ke atas badan
   d. ke bawah badan
8. Sikap akhir berdiri dalam pencak silat adalah ... .
   a. kaki kangkang dan tangan di samping badan
   b. kaki rapat berdiri tegak
   c. duduk bersimpuh
   d. kuda-kuda

9. Sikap lutut yang benar saat melakukan teknik dasar tangkisan tutup samping adalah ... .
   a. ditekuk tergantung
   b. diluruskan tergantung
   c. dilipat tergantung
   d. menyilang tergantung
10. Bagian tubuh yang dapat dilakukan untuk penyerangan adalah ... .
   a. kaki
   b. perut
   c. kepala
   d. seluruh anggota tubuh
11. Lama pertandingan pencak silat ditentukan oleh ... .
   a. ronde atau babak
   b. waktu
   c. nilai
   d. kesepakatan bersama
12. Angka yang diperoleh bila dapat melakukan serangan tangan masuk pada sasaran dalam pertandingan pencak silat adalah ... .
   a. 1
   b. 2
   c. 3
   d. 4
13. Jumlah wasit yang memimpin jalannya pertandingan olahraga pencak silat adalah ... .
   a. 1 orang
   b. 2 orang
   c. 3 orang
   d. 4 orang
14. Gelanggang pertandingan dalam olahraga pencak silat memiliki ukuran ... .
   a. 2 x 2 m
   b. 4 x 4 m
   c. 6 x 6 m
   d. 10 x 10 m
15. Dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, seorang pesilat yang berhasil menjatuhkan lawan dengan menggunakan teknik jatuhan akan mendapatkan nilai ... .
   a. nilai 1
   b. nilai 1 + 1
   c. nilai 3
   d. nilai 1 + 2

B. Jawablah dengan singkat dan benar!

1. Jelaskan yang dimaksud tangkisan dalam pencak silat!
2. Apakah tujuan melakukan tangkisan dalam pencak silat?
3. Jelaskan cara melakukan latihan kombinasi teknik dasar tangkisan luar dan pukulan tebak dalam pencak silat!
4. Bilamanakah seorang pesilat dinyatakan menang mutlak dalam pertandingan kategori tanding?
5. Bilamanakah seorang pesilat akan mendapat peringatan I dalam pertandingan pencak silat?

Tugas Kelompok

Kerjakan tugas berikut!

Coba kalian diskusikan dengan kelompok belajar kalian beberapa pertanyaan berikut ini.

1. Bagaimana sikap yang benar agar dalam melakukan gerakan teknik dasar pencak silat secara berpasangan tidak mencederai teman?
2. Mengapa di dalam praktek pertandingan pencak silat kategori tanding, pesilat yang memiliki teknik bela diri bagus belum tentu menang? Jelaskan faktor-faktor penyebabnya!

Tugas Praktik

Coba kalian praktikkan teknik-teknik pencak silat. Latihan melakukan tangkisan dapat kalian praktikkan dengan mengikuti langkah-langkah berikut ini.

1. Teknik dasar tangkisan siku.
2. Variasi gerakan tangkisan dalam dan tangkisan luar.
3. Latihan gerakan tangkisan buang samping dan tendangan depan secara berpasangan.

Sudah berhasilkah kalian dalam melakukan teknik tangkisan siku, tangkisan dalam, tangkisan luar, tangkisan buang samping, dan tendangan depan secara berpasangan? Jurus apa saja yang dapat kalian lakukan secara benar?